

آسم چیست؟

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا میکند بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند .

ممکن است آسم در افراد یک خانواده دیده شود . اما بستگان اغلب بیماران ، مبتلا به آسم نیستند .

آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است . به طوری که میتوان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد .

اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند.

کار ریه ها چیست؟

ریه ها در حین انجام عمل دم ، ریه ها اکسیژن موجود در هوا را میگردند . و وارد خون می کنند. سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رسانند .

در عین حال ، خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها برمی گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود .

هوا از طریق یک سری لوله های شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می شود . که به این لوله ها ، لوله های برونشیمی ، گفته می شود.



علائم آسم

- انقباض لوله های برونش
- سختی در تنفس
- تنگی نفس
- خس خس سینه
- احساس فشار در قفسه سینه
- خلط چسبناک که با سرفه بالا می آید
- احساس گرفتگی سینه

علت آسم

با وجود انجام تحقیقات وسیع علت آسم هنوز ناشناخته است

عوامل تشدید کننده آسم

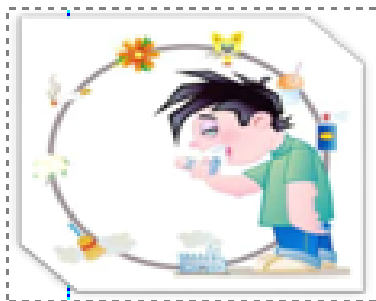
- سرماخوردگی معمولی یا آنفولانزا آسم را بدتر می کند.
- آسپیرین باعث افزایش شدت آسم می شود .
- در فصل بهار کمتر به باغ و مزارع بروید زیرا فصل گل افشانی گل هاست و حساسیت افراد تشدید می شود.



عوامل ایجاد کننده حملات آسم

- حملات آسمی اغلب در اثر آلرژی ایجاد می شود .
- چیزهایی که معمولاً افراد مبتلا به آسم به آنها حساسیت دارند عبارتند از گرده ی گیاهان ، گرد و غبار خانه و پشم حیوانات از هر ۵۰ فرد آسمی یک نفر به آسپیرین حساسیت دارد .
- ورزش خصوصاً در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات آسمی شود اما با درمان صحیح به خوبی می توان آسم ناشی از ورزش را کنترل کرد .

- در مجموع از آنجایی که ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به آسم مفید است این افراد نباید از انجام آنها بپرهیزند .
- محرک هایی از قبیل دود دخانیات ، دود غلیظ و هوای پر غبار اغلب به حملات آسمی منجر می شود . در برخی افراد مبتلا به آسم ، تحریکات روانی (خشم ، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد) می تواند موجب بروز حمله شود .



توصیه های مهم

- در صورت ابتلای بیمار به فشار خون بالا و یا بیماری قلبی ، ممکن است برخی داروها ایجاد عوارض کنند که در این صورت از داروهای جایگزین استفاده می شود .
- بیمار باید با پزشک خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشکی و به طور ناگهانی مصرف داروهای خود را قطع کند .
- بدن هنگام خواب باید حالت شیب دار داشته باشد. برای این کار می توان بالش زیر سر را مقداری بالاتر برد.
- اگرچه مصرف بعضی از داروهای گیاهی به کنترل آسم کمک می کند ولی نمی توانند جایگزین درمان علمی شوند.
- مصرف اغلب قرص ها و داروها برای افراد مبتلا به آسم بی خطر است .



یامن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در بیماری آسم

کد محتوا: ۲۵۸

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

انتهای آسم‌یار را در دهان خود بگذارید و لبان خود را کاملاً دور آن قرار دهید.

۵- سر دستگاه استنشاق را به پایین فشار دهید تا دارو وارد دهان شود و به مدت ۳ تا ۵ ثانیه به آرامی نفس بکشید. برای استنشاق کپسول‌های پودری خشک، دهان خود را کاملاً دور قسمت دهانی دستگاه بگذارید و سریع نفس بکشید.

۶- نفس خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید تا دارو وارد ریه‌ها گردد.

۷- به تعداد دفعاتی که پزشک توصیه کرده است، این کار را تکرار نمایید. فاصله بین دو استنشاق باید یک دقیقه باشد

موارد نیاز به مراجعه به پزشک

دانستن مواقعی که علائم آسم در شخص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدیدتر دارد مهم است.

➊ آسم اغلب در شب بدتر میشود و یکی از علائمی که نشان دهنده نیاز بیمار به درمان بیشتر میباشد بیدار شدن از خواب در شب یا صبح زود در اثر خس خس سینه یا تنگی نفس است .

➋ معمولاً کودکان مبتلا به آسم شب‌ها به علت سرفه از خواب بیدار میشوند و این را میتوان نشانه‌ای برای نیاز به درمان بیشتر تلقی کرد.

➌ در صورتی که بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوری که مجبور شود از اسپری‌های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده کند، باید به پزشک خود مراجعه کند .

تهیه کننده : زهرا یاریان "کارشناس پرستاری "

منبع: تایلور. مرکز تحقیقات بیماریهای ریوی و سل.

www.mums.ac.ir/LTRC

مشاور علمی : دکتر محمد امامی "فوق تخصص ریه "

طراحی و تدوین : محمودنصرافهانی "سوپروایز آموزش سلامت"

بروز رسانی "مریم اقتداری کارشناس ارشد پرستاری" دفتر آموزش سلامت

الزهر(س) شهریور ۱۳۹۹

➍ از آنجا که حمله‌های آسم در شب بیشتر است، نحوه خواب و ایجاد شرایط مناسب هنگام خواب اهمیت زیادی دارد. بهتر است هنگام خواب از قرار گرفتن در هوای خشک خودداری شود و در اتاق خواب دستگاه بخور سرد قرار گیرد تا هوا مرطوب باشد؛ بخور سرد اثر ضد تورمی دارد و از این نظر از بخور گرم بهتر است.

➎ مصرف مایعات، به خصوص آب به اندازه کافی تا حد زیادی می‌تواند از بروز مشکلات جدی تر و غلیظ شدن خلط جلوگیری کند و مانع از ابتلا به عفونت‌های حاد شود.

➏ اگر آسم در مراحل اولیه شناسایی شود می‌توان با رعایت نکته‌هایی مانند دوری از عوامل حساسیت‌زا و تغییر سبک زندگی حتی بدون مصرف دارو آن را درمان کرد؛ بنابراین توصیه می‌شود نشانه‌ها را جدی گرفته و به موقع نزد متخصص بروید.

➐ ورزش کردن برای بیمار آسمی در مرحله حاد کار صحیحی نیست ولی در شرایطی که بیماری در کنترل است انجام ورزش‌های سبک منعی ندارد ولی باید در هوای پاک انجام شود.

نحوه استفاده از داروهای استنشاقی

بسیاری از داروهای مورد استفاده در درمان آسم باید از طریق استنشاق و با دستگاه استنشاق مصرف شوند که نحوه استفاده صحیح از آن توسط پزشک یاد داده می‌شود و خلاصه آن به شرح زیر است:

۱- کلاهک دستگاه را بردارید و دستگاه استنشاق را راست نگه دارید.

۲- قوطی آن را تکان دهید.

۳- سر خود را عقب ببرید و نفس خود را بیرون دهید.

۴- دستگاه را در فاصله ۳ تا ۵ سانتیمتری دهان خود قرار دهید ولی اگر از آسم‌یار استفاده می‌کنید،